

**STRES PADA SAAT AKAN MELAHIRKAN ANTARA  
IBU YANG MELAKUKAN *HYPNOBIRTHING* DAN  
YANG TIDAK MELAKUKAN *HYPNOBIRTHING***

**SKRIPSI**

**Margaretha Dwi Manggarsari**

**05.40.0101**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2010**

**STRES PADA SAAT AKAN MELAHIRKAN ANTARA  
IBU YANG MELAKUKAN *HYPNOBIRTHING* DAN  
YANG TIDAK MELAKUKAN *HYPNOBIRTHING***

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Margaretha Dwi Manggarsari**

**05.40.0101**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2010**

## ABSTRAKSI

Stres adalah tanggapan psikis seseorang terhadap berbagai kejadian tidak menyenangkan yang terjadi dalam diri seseorang dan bentuk penyesuaian diri seseorang terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Sedangkan *Hypnobirthing* adalah metode yang dilakukan oleh ibu yang mengandung dan yang akan melahirkan, dengan bantuan tenaga medis untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu saat akan melahirkan. Stres yang berkepanjangan pada ibu yang mengandung akan mempengaruhi kehamilan dan mempersulit proses melahirkan maka dengan melakukan latihan *Hypnobirthing* diharapkan mampu mengurangi stres dan membantu proses persalinan menjadi lancar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik perbedaan tingkat stres pada saat akan melahirkan antara ibu yang melakukan *Hypnobirthing* dan yang tidak melakukan *Hypnobirthing*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres yang dialami oleh ibu yang akan melahirkan dengan melakukan *Hypnobirthing* dan yang tidak melakukan *Hypnobirthing*. Ibu yang akan melahirkan dan melakukan *Hypnobirthing* akan memiliki tingkat stres yang rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan *Hypnobirthing*. Penelitian ini menggunakan skala stres yang dikemukakan oleh Utami meliputi *emotional stress*, *social stress* dan *worry*. Subjek penelitian para ibu hamil di kabupaten Purworejo yang memiliki usia kehamilan sembilan bulan yang akan melahirkan anak pertama dan merencanakan persalinan normal atau vaginal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala Stres yang Dialami Oleh Ibu yang Akan Melahirkan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik *t-test*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh  $t_{x1x2} = 12,236$  ;  $p < 0,05$  dengan *mean* stres pada ibu yang mengikuti *Hypnobirthing* sebesar 17,200 dan *mean* stres pada ibu yang tidak mengikuti *Hypnobirthing* adalah sebesar 27,457. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan pada stres saat akan melahirkan antara ibu yang melakukan *Hypnobirthing* dan yang tidak melakukan *Hypnobirthing*.

Kata kunci : stres akan melahirkan, *Hypnobirthing*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAKSI .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....	11
A. Stres .....	11
1. Pengertian Stres.....	11
2. Jenis-jenis Stres .....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres .....	18
B. <i>Hypnobirthing</i> .....	22
1. Pengertian <i>Hypnobirthing</i> .....	22
2. Manfaat <i>Hypnobirthing</i> .....	27
3. Melatih Relaksasi <i>Hypnobirthing</i> .....	29

C. Stres Pada Saat akan Melahirkan Antara Ibu yang Melakukan <i>Hypnobirthing</i> dan yang Tidak Melakukan <i>Hypnobirthing</i> .....	31
D. Hipotesis .....	33
BAB III. METODE PENELITIAN .....	35
A. Metode Penelitian yang Digunakan .....	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
1. Stres .....	36
2. <i>Hypnobirthing</i> .....	36
D. Subyek Penelitian .....	37
E. Metode Pengumpulan Data .....	38
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	39
1. Validitas .....	39
2. Reliabilitas .....	40
G. Metode Analisa Data .....	41
BAB IV. PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN .....	43
A. Orientasi Kancan Penelitian .....	43
B. Persiapan Penelitian .....	44
1. Penyusunan Alat Ukur .....	44
2. Perijinan Penelitian .....	45
C. Pelaksanaan Penelitian .....	45
D. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	47

BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	52
A. Hasil Penelitian .....	52
1. Uji Asumsi .....	52
2. Hasil Analisis .....	53
B. Pembahasan .....	54
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN .....	57
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN .....	62

